



RESILIENZTRAINING

Resilienz: Die Fähigkeit schwierige Lebenssituationen ohne anhaltende Beeinträchtigung zu überstehen

- Was hält Menschen trotz Krisen, unerwarteten Situationen oder Schicksalsschlägen gesund?
- Wie schaffen Sie es, sich davon zu erholen?
- Warum werden manche Menschen trotz extremer Belastungen nicht krank?

Resilienz ist eine wichtige Kompetenz, die uns ermöglicht mit Belastungen positiver und nachhaltiger umzugehen. Mit gezielten Übungen und Aufgaben erarbeiten wir ein individuelles Konzept für den Umgang mit Stresssituationen.

Seminarablauf

Das Seminar findet an 4 Abenden zu 2 Stunden im neuen Jahr statt.

Mittwochs: 05.02./12.02./19.02./27.02.2024 jeweils 18.00-20.00 Uhr

Seminarleitung: Petra Schulschenk, zertifizierte Resilienz-Trainerin und Ernährungsberaterin (www.ernaehrungsberatung-eckernförde.de)

Ort: Carlshöhe 42, 24340 Eckernförde

Kosten: 200,- Euro

Anmeldung erbeten bis zum 20.01.2025

Mobil: 0163-6608062, **E-Mail:** info@ernaehrungsberatung-eckernförde.de

Seminar
Resilienztraining
0163 66 080 62

Seminar
Resilienztraining
0163 66 080 62

Seminar
Resilienztraining
0163 66 080 62

Seminar
Resilienztraining
0163 66 080 62

Seminar
Resilienztraining
0163 66 080 62

Seminar
Resilienztraining
0163 66 080 62

Seminar
Resilienztraining
0163 66 080 62

Seminar
Resilienztraining
0163 66 080 62

Seminar
Resilienztraining
0163 66 080 62